

CURSO – Gestión emocional: claves para la autorregulación efectiva Zaragoza - Sainz de Varanda

Formación Bonificable

FUNDAE

APOYO CAI
A DESEMPLEADOS



Lugar:	Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza 976 355 000
Fechas:	18/11/2024
Horario:	de 9 a 15 h. (6 horas lectivas)
Importe:	160 €
Importe desempleados:	48 €
Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)	14/11/2024
Este curso está comprendido dentro del programa: 4 competencias para liderar personas	

Presentación

En el curso reflexionaremos sobre cómo enfrentamos a los acontecimientos diarios, tanto en nuestra vida personal como en el ámbito laboral. A menudo, nos encontramos atrapados en rutinas y hábitos que nos impiden avanzar y evolucionar. Trataremos de identificar esos hábitos que nos limitan y aprenderemos estrategias para superarlos. Además, trabajaremos en construir relaciones interpersonales más sólidas y significativas con las personas que nos rodean. Creemos que al mejorar nuestra forma de relacionarnos, no solo enriqueceremos nuestras vidas, sino que también crearemos un ambiente más positivo y colaborativo.

Objetivos

- Reflexionar como afrontamos los acontecimientos diarios personales y laborales.
- Acabar con los hábitos que no nos dejan evolucionar y construir mejores relaciones interpersonales con las personas que nos rodean.

Dirigido a

Profesionales que quieran desarrollar sus habilidades directivas o quieran actualizar sus competencias de liderazgo

Metodología

- Prácticas reales en el aula.
- Resúmenes de todas las sesiones con conceptos clave.

- Plan de acción personal y seguimiento de las sesiones.

Profesorado

Dña. **Marta Cabrerizo Callejero**. Licenciada en Psicología, Diplomada en Formación del Profesorado y Educación y Postgrado Experto Universitario Evaluación de Planes de Formación. Experta en Inteligencia Emocional. Responsable de Proyectos de Formación para empresas. Coach para directivos en Competencias Clave y Asesor en proyectos de Recursos Humanos. Formadora in company, en Empresas Privadas, Organismos Oficiales, Asociaciones, Fundaciones, Federaciones, Centros Educativos de Grados y Universidad.

Programa

- Por qué es tan difícil la gestión emocional
 - Conocer y reconocer lo que nos pasa
 - Autoliderazgo y toma de decisiones personales
- Como gestionar emociones y pensamientos
 - Como aparecen y qué hacer con ellas
 - Identificar y gestionar
 - Dejar los “malos” hábitos y adquirir y mantener nuevos comportamientos
- Autorregulación emocional
 - Autocontrol y algo mas...
 - Estrategias y técnicas actuales
- Simulación: Práctica para regular emociones
- Resumen de los conceptos clave aprendidos durante la sesión.
- Plan de acción: ¿Qué vas a poner en práctica?

Organización

Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 14 de noviembre, a las 15,00 horas. Plazas limitadas siguiendo las normas de la Fundación Tripartita. Se enviará confirmación por correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción.

Teléfono de información 976 355 000

Cuota de inscripción y forma de pago

Bonificable en un porcentaje de la cuota de inscripción. Si desea acogerse a la bonificación, deberá realizar la inscripción, como mínimo, 7 días hábiles antes de la fecha de inicio.

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza) pago con tarjeta de crédito: 48 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación, transferencia o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 160 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2024 **Fundación Caja Inmaculada**